

Velouté de carottes et butternut



4 PERS.



1h

Difficulté



Ingrédients

500g de carottes

600g de courge butternut

1 oignon

25cl de lait de coco

50cl d'eau

1 marmite de bouillon

de légumes ou cube de bouillon

1 cs d'huile d'olive

Sel, poivre

Curry et gingembre

1- Épluchez vos légumes et coupez-les en petits morceaux pour une cuisson plus rapide. Faites chauffer l'huile dans votre casserole et ajoutez les morceaux de légumes. Faites-les rissoler quelques minutes en les mélangeant.

2- Versez l'eau puis ajoutez la marmite de bouillon. Salez et poivrez puis épicez à votre goût.

Couvrez à hauteur avec le lait de coco. Si vos légumes ne sont pas à fleur du liquide, ajoutez un peu d'eau. Couvrez et laissez cuire 20 à 25 minutes.

3- Vos légumes sont cuits, il suffit maintenant de mixer le contenu de votre casserole.

Rectifiez éventuellement l'assaisonnement et servez vos veloutés agrémentés de quelques feuilles ciselées de coriandre.

